心理科学进展 2022, Vol. 30, No. 3, 660–669
Advances in Psychological Science

https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2022.00660

自我超越价值观对持久幸福感的作用及机制*

刘 萍[1] 张荣伟[2] 李 丹[1]

([1]上海师范大学心理学系, 上海 200234) ([2]福建行政学院公共管理教研部, 福州 350108)

摘 要 追求幸福是人类社会永恒的主题。价值观对个体的发展起引导作用, 与幸福感密切相关。认同自我增强价值观, 即关注个人利益, 可以让人体验到波动的幸福感, 表现为短暂快乐和消极情绪的交替循环; 认同自我超越价值观, 即切实关心他人利益和福祉, 则可以让人拥有持久的幸福感, 表现为一种持续的充实、和谐、宁静的状态。就作用机制而言, 认同自我超越价值观的个体可能对自我威胁信息有较少的防御性反应, 体验到更多的社会关系导向的情绪, 激发更多的亲社会行为, 从而获得持久的幸福体验。未来的研究可采用多种方法和手段考察自我超越价值观对持久幸福感的作用, 系统探讨二者之间的其他潜在机制, 并通过开展自我超越价值观教育形成良好的社会心态。

关键词 自我超越价值观, 持久幸福感, 自我威胁, 社会关系导向的情绪, 亲社会行为
分类号 B848

1 引言

幸福是什么？是收获名位和利禄的欣喜若狂, 还是服务他人和社会的心满意足？“一千个人眼中就有一千个哈姆雷特”, 每个人对幸福的理解是各不相同的。对幸福的理解和态度受到个人价值观的影响(李儒林 等, 2003; 周开济 等, 2017)。有人追求成就, 必以功成名就为快乐, 有人追求权势, 必以飞黄腾达为满足; 而有人追求友善, 必以乐善好施为福气, 有人追求普世主义, 必以博施济众为福报。根据 Schwartz 的价值观理论(Schwartz, 1992), 成就、权力属于自我增强(self-enhancement)价值观, 强调通过控制他人、资源或取得社会认可的成功来追求自我利益; 与之相反, 友善、普世主义属于自我超越(self-transcendence)价值观, 强调超越个人狭隘, 将自身利益与群体利益相结合, 更加重视他人的福祉和需求, 为他人造福的同时让自己感受幸福。

虽然自我超越和自我增强价值观都与幸福体验有关, 但以往研究表明, 认同自我超越价值观似乎比自我增强价值观让人拥有更为持久的幸福感受(Bojanowska & Piotrowski, 2018a; Lee & Kawachi, 2019)。追求诸如物质财富、感官刺激和权力等外在事物在一定程度上可以给个体带来短暂的快乐体验, 但在追求过程中也容易带来焦虑、恐惧等消极情绪(Twenge, 2015), 由此体验到的幸福感是波动的(fluctuating happiness; Dambrun & Ricard, 2011), 即快乐和痛苦交替出现, 这可能是身心健康问题的根源(Watson et al., 1988; Wong, 2012, 2020)。若能超越自己眼前的利益和欲望, 个体则能够与他人和社会和谐地联结在一起(Dambrun & Ricard, 2011)。以善良作为行动的出发点和目的, 虽然有时可能付出一定的代价, 甚至无法获得外界的认可, 个体通常还是能够依靠内在力量应对所经历的一切, 无论快乐还是痛苦(Wong, 2020), 由此体验到更为持久的幸福感(durable happiness; Dambrun & Ricard, 2011), 表现为一种持续的充实、和谐、平静的状态。因此, 将注意力从自我转移到他人身上, 有助于个体获得持久的幸福体验(Wong, 2016)。

以往研究考察了价值观与幸福感之间的关系及其影响因素(周开济 等, 2017), 但认同自我超越价值观的个体通过何种途径来收获持久的幸福

收稿日期: 2021-01-19
* 上海市教委科研创新计划重大项目(2019-01-07-00-02-E00005)资助。
通信作者: 李丹, E-mail: lidan501@163.com

感，目前尚无系统的论述。梳理自我超越价值观对持久幸福感的作用及机制研究，既可为价值观教育提供实证依据，又可为个体持久幸福感的获得途径提供借鉴。本文将首先介绍自我超越价值观对持久幸福感的作用，然后从认知−情绪−行为等不同视角对其中的潜在机制进行阐述，最后针对当前研究中存在的问题提出未来的研究方向。

2　自我超越价值观是持久幸福感的源泉

2.1　两种幸福取向：波动的幸福感和持久的幸福感

鉴于人们对幸福的理解和感受的不同，有研究者将其分为享乐型幸福感(hedonia; Diener, 2000)和实现型幸福感(eudaimonia; Ryff, 1989)两种取向，反映了两种截然不同的心理状态。具体来说，享乐型幸福感强调个体最大化的追求主观快乐和避免痛苦，容易受现实情境的影响而波动(罗扬眉 等，2018)，也可称为波动的幸福感(Dambrun & Ricard, 2011)；实现型幸福感不同于表面的快乐体验，强调个人成长、人生意义等更深刻的内涵，也包括社会性和道德的完善(即个体致力于自我、他人或社会的共同幸福) (Law & Staudinger, 2016)，不易受外界环境的影响，可以维持较长时间(罗扬眉 等，2018)，也可称作持久的幸福感(Dambrun & Ricard, 2011)。

为了解释两种幸福取向的来源，有研究者(Dambrun & Ricard, 2011)以独立自我及互依自我为基础，从自我结构的角度出发，提出了自私/无私幸福感模型(the Self-Centeredness/Selflessness Happiness Model, SSHM；详见图 1)。该模型假设，自私和无私是两种类型的心理功能，二者构成一个单一连续体，并在连续体上呈现动机、情绪和行为的不同特点。就幸福感而言，自私与波动幸福感有关，而无私与持久幸福感更为密切。

自私的主要特点是以自我为中心、夸大自我的重要性，并且自我与他人、环境之间存在鲜明的界限。每一个以保护自身为目标的个体，往往偏好那些对自身满足感具有正强化作用的刺激(如积极的、令人愉快的东西)，并避免消极的、令人不快的、具有威胁性的事情，也就是坚持享乐主义原则。由此，自私通常会产生两种情绪反应：一是短暂的快乐，也就是由感官刺激所驱动的快乐。这种快感最初处于较高水平，但随着时间推移，它很快发生习惯化，快速回到最初状态。二是痛苦的感受，由于无法达到预期目标而引起的消极情绪，如沮丧、愤怒、敌意、嫉妒和恐惧等。像旋转的水车一样，积极和消极两个阶段交替循环出现，从而诱发了波动的幸福感。

与之相反，无私的主要特点是去自我中心，不夸大自我的重要性，自我和他人之间具有强烈的联结感。同时，无私与实现型幸福感具有共同的核心假设：个体与整个环境中的要素(包括与自己、他人以及所有生命形式)和谐地联系在一起，即坚持和谐主义原则。这种和谐的联结感以友善为出发点和目的，较少依赖环境中的积极或消极反馈，更多依靠个体的内在资源(如心理弹性)来面对所有的快乐和痛苦体验，因此情绪平和、稳定。由此可见，无私与持久的幸福感密切相关，这

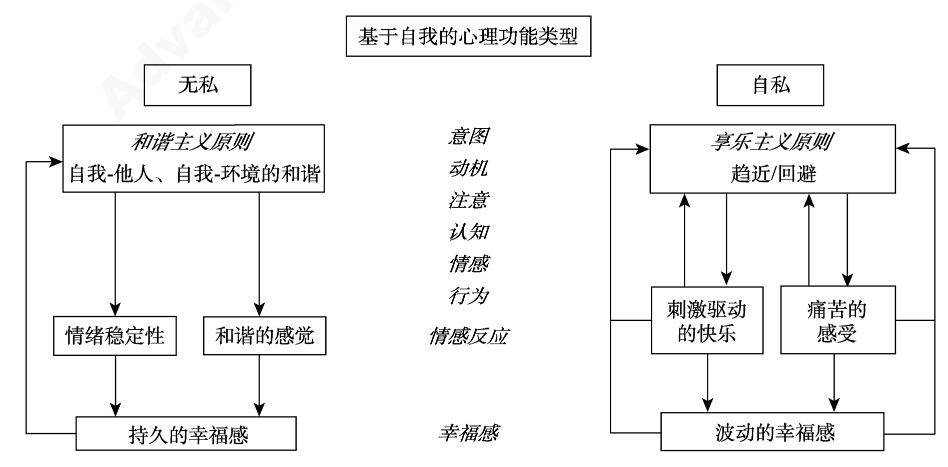


图 1　自私/无私幸福感模型(SSHM; Dambrun & Ricard, 2011)

种幸福感就像阶梯一样，螺旋式上升，能维持较长的时间，呈现出一种持久的充实、平和、宁静的状态。

2.2 自我超越价值观的功能

价值观是人们关于事物重要性的观念，是抽象的、超越具体情境的、值得追寻的目标，在一个人的生活或其他社会存在中起指导作用(Schwartz & Bilsky, 1987)。Schwartz (1992)提出的人类基本价值观理论具有普适性，成为价值观研究领域被广泛接受的理论。他认为价值观反映了人类普遍存在的三种需求：(1)个体的基本生物需求；(2)协调社会互动的需求；(3)使群体得以生存并维护群体利益的需求。根据这三种需求可衍生出 10 种动机各异的价值观类型，价值观体系整体上是由这 10 种价值观构成的动机性连续体，该连续体可用环形结构来表征(见图 2)。Schwartz 认为，价值观之间相互关联，彼此关系可能一致，也可能对立，这一假设构成了价值观结构的基础。具体而言，位置越相近的价值观，动机类型也越相似，通常会使个体做出一致的行为或判断；价值观之间距离越远，冲突关系越强，通常会使个体做出相反的行为或判断。

Schwartz 又进一步将 10 种价值观分为两个维度 4 种高阶类型。作为其中一对动机相互冲突的高阶价值观[2]，自我增强价值观包括权力和成就，表达的是个体对于个人利益的追求，强调通过控制或支配他人和资源以获得社会地位和声望，以及根据社会标准来展现才能以获得个人成功；与之相对，自我超越价值观包括友善和普世主义，表达的是个体对于他人利益的关心，强调个体超越自我狭隘，关心他人福祉以及对大自然的保护。也就是说，认同自我超越价值观的个体通常能够理解、欣赏、包容他人，并维护和增进他人、社会和人类的幸福。

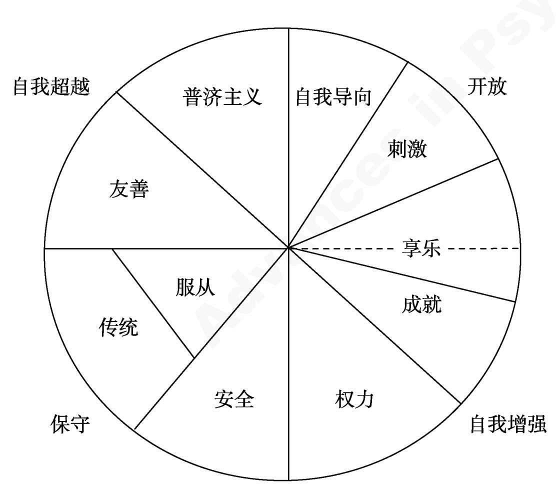


图 2 价值观环形模型[1](Schwartz, 1992)

Schwartz (2015)指出，自我增强是外在和自我保护价值观，通过避免或控制焦虑和威胁性刺激来保护自己；而自我超越是内在和自我成长价值观，强调个人的成长和自我扩展。自我决定理论(Deci & Ryan, 2000)认为，内在动机表达了个体的自主性和社交性的基本心理需求，可以使个体获得一种充实感和满足感。因此，追求自我成长和人际联结的价值观会促进持久幸福感；相反，如果个体重视如何获得他人的认可、钦佩和赞扬，以及避免社会责难和惩罚等，则可能会削弱持久幸福感，因为追求这些目标可能涉及较高压力的活动和过多的社会比较(Sagiv et al., 2015)。

此外，根据 SSHM 模型，Dambrun 等人(2012)编制了波动幸福感和持久幸福感量表，分别以自我增强和自我超越价值观作为自私和无私的测量指标，考察了两种类型的幸福感与价值观的关系。结果发现，个体越认同自我增强价值观，其波动幸福感得分越高；而个体越认同自我超越价值观，其持久幸福感得分越高。证实了认同自我超越价值观有助于获得持久幸福感。

2.3 自我超越价值观与持久幸福感的关系

根据前文所述，心理健康和关系和谐是持久幸福感的两个重要表现，下文主要从个体和人际两个层面来阐明自我超越价值观与持久幸福感之间的关联。

自我超越价值观有益心理健康，从而使个体获得持久的幸福感。研究指出，关注他人幸福或

[1] 享乐价值观同时具备开放和自我增强价值观的特点，但通常被归为开放价值观(Schwartz, 2015; Tamir et al., 2016)。传统和服从价值观享有同样动机，但传统价值观与对立动机的价值观的冲突程度更大，因此位于圆环外围(Schwartz, 1992)。

[2] 本文主要强调自我超越和自我增强价值观对两种幸福感的作用，参考以往文献(Burson et al., 2012; Kao et al., 2017; Kang et al., 2018; Han & Kim, 2019)，文中仅介绍这两个价值观。

集体利益对个体的心理健康有诸多好处(Crocker et al., 2016)。有研究者要求被试记录自己每天的情绪体验，结果发现，具有自我超越取向的个体报告了更高的自尊水平，以及更多的诸如爱和人际联结的积极情感体验(Le et al., 2013; Morelli et al., 2015; Canevello & Crocker, 2015)，甚至当生命健康受到威胁时也较少死亡焦虑(Abdollahi et al., 2019; Iosifyan et al., 2019)。自我超越价值取向可以显著预测焦虑、抑郁、孤独感的减少(Crocker et al., 2010; Crocker & Canevello, 2008; Liu et al., 2021)与平和心态的提升(Canevello & Crocker, 2011, 2015)。这可能因为重视他人及社群的福祉让个体较少关注诸如金钱、社会地位及个人形象等方面，进而较少体验到在实现这些目标过程中所出现的消极情绪(Twenge, 2015)。

自我超越价值观也有助于形成和谐的人际关系(Crocker et al., 2016)，给个体带来更多的联结和满足，获得持久的幸福感。有研究发现，对伴侣的关心和照料可以增加新婚夫妇的婚姻满意度并提高夫妻关系的质量及稳定性(Reis et al., 2014; Fehr et al., 2014)。具有自我超越取向的个体对伴侣的个人成长、伴侣对环境的探索和目标的追求更为敏感，可为伴侣提供更多的鼓励和支持(Feeney et al., 2013)。对自己的伴侣真诚相待，表现出与自己内心感受、态度和信仰相一致的行为，有助于个体形成亲密的人际关系(Impett et al., 2013)。另有研究发现，善于关心他人的大学生会感知到更多来自家人、朋友、同伴及室友的社会支持(Jiang et al., 2017)。认同自我超越价值观的青少年可以与同伴形成积极的人际关系(Bojanowska & Piotrowski, 2018a, 2018b)。事实上，个体对他人的关怀不仅增加彼此之间的亲密感、支持感和信任感(Hadden et al., 2014)，也会使其在人际关系中体验到更多安全感、较少的焦虑和社交回避(Canevello & Crocker, 2017)。哈佛大学一项长达75 年的追踪研究也发现，良好的人际关系比财富、名望或努力工作让人更加快乐和健康(Vaillant, 2002)。这是因为人类的社会生活是相互依存的，人类的繁荣在很大程度上取决于创造、维持和加强社会联结。相比自我增强价值观，自我超越价值观可以形成积极的人际关系并增加社会支持，有助于获得持久的幸福感(Crocker et al., 2016)。

3　自我超越价值观对持久幸福感的作用机制

既然自我超越价值观与持久幸福感密切相关，那么，两者之间可能存在哪些潜在的作用机制？以往研究发现，认同自我超越价值观的个体对自我有较少的防御性关注，对他人有更多的积极关注，从而使个体体验到幸福感(Kang, 2018)。为了对他人有更多的积极关注，一方面，社会关系导向的情绪(socially engaging emotions)可以实现人际间的情感联结(Tamir et al., 2016)；另一方面，亲社会行为也能增进人际融合(Aknin & Human, 2015)。下文将分别论述自我超越价值观如何通过上述三个心理过程来影响持久幸福感。

3.1　自我超越价值观与持久幸福感：防御性自我关注的中介作用

研究者(Leary & Terry, 2012)从自我意识及自我反思角度出发，提出了亚自我主义心态模型(The Hypo-Egoic Mindset Model)。该模型认为，持有自我主义心态的个体往往关注他人对自己的评价，强烈希望别人看到他们的积极品质。认同自我增强价值观的个体凸显自我心态，关注个人问题，重视自己在所处群体中的地位，追求社会威望、成就及对他人的支配(Rudnev et al., 2018)。这种目标追求使个体对自我威胁信息特别敏感，当遇到对积极自我形象具有潜在威胁的信息时，个体倾向于做出防御性反应，如表现出敌意、愤怒情绪(Tamir et al., 2016)，甚至做出危害他人的攻击行为(Ungvary et al., 2017)。这种防御性反应不仅损害个人身心健康，也会破坏人际关系(Vishkin et al., 2020)。

与之相反，持有亚自我主义心态的个体对自我的关注度降低，往往不太在意他人如何看待自己。认同自我超越价值观的个体具有强烈的亚自我主义心态特征(Kao et al., 2017)，他们将注意力从自我转移到他人身上，切实关心他人的幸福。以往研究表明，认同自我超越价值观可以有效减少个体对生理威胁(如身体健康、死亡)和心理威胁(如社会排斥、性别刻板印象)的防御性自我关注。

有研究(Kang et al., 2017; Kang et al., 2018)发现，与启动自我增强价值观条件相比，启动自我超越价值观(即回想自己和家人、朋友在一起的时光)条件下，久坐不动的成年人在阅读有关久坐危

害健康的文字(如久坐增加了患慢性病的风险)时，双侧杏仁核和左脑岛的神经反应显著减弱(该脑区与厌恶、恐惧反应有关)，腹内侧前额叶皮层(该区域与积极评估和奖赏有关)显著激活，而且这些被试在接下来的一个月内参加了更多的体育活动。这表明自我超越有助于久坐个体克服防御性反应，并提高对健康行为的接受度。另有研究(Yang et al., 2020)启动自我超越(即想家的感觉)条件和控制条件(即想象广场)，然后让被试想象自己死亡的场景，最后观看一则彰显身份地位的产品广告。结果发现，自我超越条件下的被试对广告中的产品表现出较低水平的偏好，更不愿意购买此产品，说明自我超越可以缓解死亡威胁带来的焦虑，降低物质主义的消费倾向。此外，在自我超越(vs.自我增强)启动条件下，经历社会排斥的被试表现出较少的冲动行为(Burson et al., 2012)。Yang 等人(2020)的研究结果发现，与控制组被试相比，启动想家的感觉不仅让实验组女性对性别刻板印象威胁信息(即“女性领导力不如男性”)表现出更多的包容，即这类信息对她们的威胁有所降低，而且在空间能力测试(即心理旋转任务)上的得分显著高于控制组被试，说明想家的感觉缓冲了性别刻板印象威胁对相应任务的影响。

综上，自我超越价值观增加了个体对他人的聚焦，有助于减少个体对自我缺陷的担忧，从而降低防御能力，并缓解威胁对人们造成的负面影响(如消极情绪体验、敌对人际关系等)，增加持久的幸福体验。

3.2 自我超越价值观与持久幸福感：社会关系导向情绪的中介作用

由前文可知，自我超越减少了个体对自我威胁信息的防御性反应，这有助于消解自我和他人的界限从而达到整体合一的状态，增加对他人的共情与关怀(Kang, 2018)。

具有自我超越价值取向的个体主要关注世界和他人的福祉，而不过度关注自我的需求(Rudnev et al., 2018)。关注自我以外的事情(如他人的福利)可以减少人们对外在评价的担忧以及因人际冲突而带来的关系焦虑(Klimecki, 2019)。同时，认同自我超越价值观的个体以和谐为原则，需要协调人与自身、他人、环境之间的关系(Dambrun & Ricard, 2011)，从而更好地适应环境，体验到更多的社会关系导向的情绪，诸如共情、同情、关爱等(Persson & Kajonius, 2016; de Leersnyder et al., 2017)，且他们的这种情绪体验不易受到内外群体因素的影响(Zibenberg & Kupermintz, 2016)。

与其他积极情绪(如高兴、愉悦)相比，这些关系取向的情感体验更有利于个体获得持久幸福感。首先，共情、同情、关爱等情绪的主要功能是加强个体与他人的联结(Tamir et al., 2016)，促进与他人的亲密关系(Reis et al., 2014; Fehr et al., 2014)。如前所述，拥有亲密关系是人类的基本需求，当这种需求得到满足时，个体不仅可以缓解自身的心理压力，也会感到更加幸福(Canevello & Crocker, 2017; Stellar et al., 2017)。其次，社会关系导向的情绪能增强情绪的稳定性(Dambrun, 2017)。研究表明情绪稳定和幸福感之间存在积极的联系(Bajaj et al., 2018)。与自我中心的情绪相反，当个体表达真诚的同情或无条件的关爱时通常不期望得到任何回报，这些情感并不依赖他人对待我们的方式(Ricard, 2010)。对他人的同情和关爱是无条件的，因此独立于环境的反馈。这种情感活动对环境变化并不敏感，相对稳定，有助于持久幸福感的获得(Dambrun, 2017)。最后，社会关系导向的情绪也会使个体产生一种和谐感，包括与自己、与他人或社会以及与世界的和谐(Dambrun, 2017)。与自我和谐不仅是健康快乐的本质特征，也是和谐社会的本质特征(Yang, 2016; Wang et al., 2016)。已有研究证明了无私(即自我超越价值观)可以通过情绪稳定性及和谐感来影响持久的幸福(Dambrun, 2017)。因此，与他人建立联系，体验社会关系导向的情绪，可以促进与他人和谐相处的感受，进而增加持久的幸福体验。

3.3 自我超越价值观与持久幸福感：亲社会行为的中介作用

认同自我超越价值观的个体体验到更多的诸如共情和同情的社会关系导向情绪，而这类情绪可以激发更多的亲社会行为(何宁，朱云莉，2016; Lim & Desteno, 2016; Runyan et al., 2018)。因此，自我超越价值观有助于激发个体的亲社会行为。

一般来说，那些重视并关心他人幸福的个体往往表现出更多的亲社会行为，而那些关注个人利益、追逐个人成就者表现出较多的攻击行为(Benish-Weisman, 2019; Benish-Weisman et al., 2019)。

有研究进一步区分了不同类型的亲社会行为

与价值观之间的关联。例如, Abramson 等人(2018)采用资源分配任务(让被试给一个匿名的儿童分巧克力币), 并操纵有代价的分享(即, 分享会使自己失去一部分巧克力币)和无代价的分享(即, 分享不会影响自己的巧克力币个数)两种分配情境。结果发现, 认同自我超越价值观(vs.自我增强价值观)的被试会做出更多有代价的分享, 而与无代价分享的关系较弱。另有研究(Knight et al., 2016)发现, 认同成就价值观的被试可以做出公开帮助, 却很少做出利他帮助。这是因为公开帮助可以获得他人认可并提高社会地位, 而利他帮助则可能阻碍物质财富的获得和个人成就的实现。因此, 认同自我增强价值观的个体可以做出一定的亲社会行为, 但他们的根本动机是关注个体利益, 而不是真正关心他人的需求和幸福。

此外, 有研究通过实验操纵来揭示自我超越价值观和亲社会行为之间的因果关联。Maio 等人(2009)给被试呈现一系列配对的价值观词汇和积极形容词(例如, 自我增强条件: 权力−高兴; 自我超越条件: 关爱−优秀; 中性条件: 靴子−平常), 要求被试记忆并回想这些配对词语, 然后询问被试是否愿意(无偿)参加未来的一些研究。结果发现, 与启动自我增强价值观的被试相比, 启动自我超越价值观的被试表达更多的亲社会意愿。有研究让被试书写一篇有说服力的文章来阐明自我超越价值观的重要性, 结果发现, 被试写完之后更加认同自我超越价值观, 同时也增加了自愿帮助他人的意愿, 这种效应可以持续至少 4 周(Arieli et al., 2014)。

大量研究表明, 亲社会行为有利于心理健康, 而且这种益处贯穿整个生命周期(Sarid et al., 2010)。这是因为亲社会行为可能会分散人们对自身问题的关注, 增强生活的意义, 提高自我效能感和能力感(Nelson et al., 2016)。更为重要的是, 亲社会行为增进了社会融合和联结, 有助于人际关系的建立和维持(Martela & Ryan, 2016), 从而增加个体持久的幸福体验。

4　总结与展望

回顾以往文献发现, 认同自我超越价值观的个体较少关注自身利益问题, 因此, 他们对自我威胁信息表现出较少的防御性反应, 体验到更多的社会关系导向的情绪, 并做出更多的亲社会行为, 从而获得持久的幸福体验。这些研究为考察自我超越价值观与持久幸福感的潜在机制做出了巨大贡献, 但仍有一些需要进一步解决的问题, 未来研究可从以下几方面展开。

首先, 采用多种研究方法和手段来考察自我超越价值观对持久幸福感的影响。价值观是一个发展的心理范畴, 随着社会的发展, 不同时期个体价值观会有所变化, 而现有研究主要以横向研究为主, 缺乏纵向研究(姜永志, 白晓丽, 2015), 无法描绘自我超越价值观的发展变化趋势及其对持久幸福感的影响。此外, 目前很少有研究直接揭示自我超越价值观影响持久幸福感的认知神经机制。最近, 有研究者(Jo et al., 2019)发现, 被试在观看描绘自我导向幸福感(如物质奖励、考试成功等)和他人导向幸福感(如快乐的夫妇、幸福的家庭等)的图片时所激活的脑区既有重叠也存在差异。未来可进一步从多模态神经成像的视角, 即结构态、静息态和任务态, 全面探索自我超越价值观影响持久幸福感的神经机制, 例如, 可以考察认同自我超越价值观的个体是否在大脑结构上不同于认可自我增强价值观的个体, 或考察认同自我超越价值观(vs.自我增强价值观)的个体在诸如个人成功或人际互动等真实情境下的认知神经机制。

其次, 系统探讨自我超越价值观与持久幸福感之间的过程机制。自我超越价值观对持久幸福感的影响可能是多种因素综合作用的产物, 本文所论述的三个心理过程尚无法完全解释二者之间的关系。情绪调节作为影响幸福感的重要因素之一(Haines et al., 2016), 其与自我超越价值观的关系可能是一个值得研究的方向。情绪调节是指个体将情绪作为调整的对象, 对当前情绪的产生、体验与表达进行调节(Gross, 1998), 以实现个体所期望获得的情绪体验。因此, 个体希望获得的情绪状态以及改变情绪所采取的方法会影响情绪调节的结果(李红 等, 2019)。前述研究表明, 认同自我超越价值观的个体更容易体验到社会关系导向的情绪, 而且这种情绪体验是一种可以被调节的反应倾向(Thompson et al., 2019)。亦有研究发现, 认同自我超越价值观的个体更渴望体验到社会关系导向的情绪(Tamir et al., 2016; Hasson et al., 2018; Liu et al., 2022), 而这种情绪目标如何影响情绪调节过程的各个阶段(如情境选择、注意

分配)尚不清楚。有效的情绪调节不仅使个体真正体验到社会关系导向的情绪，还可以激发个体在社会交往中表现得更加利他(Song et al., 2018)。因此，未来有必要深入考察自我超越价值观对情绪调节的影响，从而为理解自我超越价值观与持久幸福感之间的关系提供新的视角。

最后，进行自我超越价值观教育以培育良好的社会心态。当今中国大力弘扬社会主义核心价值观，特别指出友善价值观是基础性的价值理念。而友善价值观与自我超越价值观在内涵上具有一致性，都强调对他人福祉的关怀。随着现代社会经济迅速发展，个体更加注重独立自主与竞争，更多追求个人利益。在此过程中往往伴随焦虑、抑郁、孤独等消极情绪(Twenge, 2015)。因此，提倡并健全自我超越价值观既符合时代潮流，也能满足缓解社会矛盾、促进社会和谐的迫切需要。家庭、学校和社会应高度重视自我超越价值观的培育。在家庭层面，营造融洽的家庭氛围、采取温暖支持型的教养方式有助于个体培养关心及理解他人的观念(Prioste et al., 2016; Georgiou et al., 2018)。在学校层面，通过课堂教学向学生传递友善文化教育(Sigurdardottir et al., 2019)，倡导师生之间的平等、关爱和互助；组织各类志愿服务活动，让学生在实践中内化友善观念。在社会层面，大力弘扬中华优秀传统文化，将"善"作为人与人、人与社会、人与自然相处的出发点和落脚点，以形成良好的人际关系、构建和谐社会、实现生态文明。正如彭凯平(2020)所言，"把个体放到与国家、社会、他人的共鸣中去，心态就会更加积极"，这种心态能够极大提升人们对于幸福的感受。

参考文献

何宁，朱云莉. (2016). 自爱与他爱：自恋、共情与内隐利他的关系. *心理学报, 48*(2), 199−210.

姜永志，白晓丽. (2015). 文化变迁中的价值观发展：概念、结构与方法. *心理科学进展, 23*(5), 888−896.

李红，杨小光，郑文瑜，王超. (2019). 抑郁倾向对个体情绪调节目标的影响——来自事件相关电位的证据. *心理学报, 51*(6), 637−647.

李儒林，张进辅，梁新刚. (2003). 影响主观幸福感的相关因素理论. *中国心理卫生杂志, 17*(11), 783−785.

罗扬眉，莫凡，陈煦海，蒋宏达，游旭群. (2018). 快乐型和实现型情感的习惯化. *心理学报, 50*(9), 985−996.

彭凯平. (2020-03-24). 筑就坚强的社会心理防线. *人民日报*.

周开济，鲁林，王映朝，兰春梅，何樱. (2017). 个体价值观与幸福感的关系及其影响因素. *心理技术与应用, 5*(8), 500−509.

Abdollahi, A., Panahipour, H., Allen, A., K., & Hosseinian, S. (2019). Effects of death anxiety on perceived stress in individuals with multiple sclerosis and the role of self-transcendence. *Journal of Death and Dying, 84*(1), 91−102.

Abramson, L., Daniel, E., & Knafo-Noam, A. (2018). The role of personal values in children's costly sharing and non-costly giving. *Journal of Experimental Child Psychology, 165*, 117−134.

Aknin, L. B., & Human, L. J. (2015). Give a piece of you: Gifts that reflect givers promote closeness. *Journal of Experimental Social Psychology, 60*, 8−16.

Arieli, S., Grant, A. M., & Sagiv, L. (2014). Convincing yourself to care about others: An intervention for enhancing benevolence values. *Journal of Personality, 82*(1), 15−24.

Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2018). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies, 20*, 2211−2226.

Benish-Weisman, M. (2019). What can we learn about aggression from what adolescents consider important in life? The contribution of values theory to aggression research. *Child Development Perspectives, 13*(4), 260−266.

Benish-Weisman, M., Daniel, E., Sneddon, J., & Lee, J. (2019). The relations between values and prosocial behavior among children: The moderating role of age. *Personality and Individual Differences, 141*, 241−247.

Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2018a). Values and psychological well-being among adolescents − Are some values 'healthier' than others? *European Journal of Developmental Psychology, 16*(4), 402−416.

Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2018b). Two levels of personality: Temperament and values and their effects on hedonic and eudaimonic well-being. *Current Psychology, 40*(3), 1185−1193.

Burson, A., Crocker, J., & Mischkowski, D. (2012). Two types of value-affirmation: Implications for self-control following social exclusion. *Social Psychological and Personality Science, 3*(4), 510−516.

Canevello, A., & Crocker, J. (2011). Interpersonal goals and close relationship processes: Potential links to health. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(6), 346−358.

Canevello, A., & Crocker, J. (2015). How self-image and compassionate goals shape intrapsychic experiences. *Social and Personality Psychology Compass, 9*(11), 620−629.

Canevello, A., & Crocker, J. (2017). Compassionate goals and affect in social situations. *Motivation and Emotion, 41*(2), 158−179.

Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of

compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 555−575.

Crocker, J., Canevello, A., Breines, J. G., & Flynn, H. (2010). Interpersonal goals and change in anxiety and dysphoria in first-semester college students. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(6), 1009−1024.

Crocker, J., Canevello, A., & Brown, A. A. (2016). Social motivation: Costs and benefits of selfishness and otherishness. *Annual Review of Psychology, 68*(1), 299−325.

Dambrun, M. (2017). Self-centeredness and selflessness: Happiness correlates and mediating psychological processes. *PeerJ, 5*, e3306.

Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology, 15*(2), 138−157.

Dambrun, M., Ricard, M., Després, G., Drelon, E., Gibelin, E., Gibelin, M., … Michaux, O. (2012). Measuring happiness: From fluctuating happiness to authentic−durable happiness. *Frontiers in Psychology, 3*(16), 16.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227−268.

de Leersnyder, J., Koval, P., Kuppens, P., & Mesquita, B. (2017). Emotions and concerns: Situational evidence for their systematic co-occurrence. *Emotion, 18*(4), 597−614.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34−43.

Feeney, B. C., Collins, N. L., van Vleet, M., & Tomlinson, J. M. (2013). Motivations for providing a secure base: Links with attachment orientation and secure base support behavior. *Attachment and Human Development, 15*(3), 261−280.

Fehr, B., Harasymchuk, C., & Sprecher, S. (2014). Compassionate love in romantic relationships: A review and some new findings. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(5), 575−600.

Georgiou, S. N., Ioannou, M., & Stavrinides, P. (2018). Cultural values as mediators between parenting styles and bullying behavior at school. *Social Psychology of Education, 21*, 27−50.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271−299.

Hadden, B. W., Smith, C. V., & Knee, C. R. (2014). The way I make you feel: how relatedness and compassionate goals promote partner's relationship satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 9*(2), 155−162.

Haines, S. J., Gleeson, J., Kuppens, P., Hollenstein, T., Ciarrochi, J., Labuschagne, I., … Koval, P. (2016). The wisdom to know the difference: Strategy-situation fit in emotion regulation in daily life is associated with well-being. *Psychological Science, 27*(12), 1651−1659.

Han, K. J., & Kim, S. (2019). Toward more persuasive diabetes messages: Effects of personal value orientation and freedom threat on psychological reactance and behavioral intention. *Journal of Health Communication, 24*(2), 95−110.

Hasson, Y., Tamir, M., Brahms, K. S., Cohrs, J. C., & Halperin, E. (2018). Are liberals and conservatives equally motivated to feel empathy toward others? *Personality and Social Psychology Bulletin, 44*(10), 1449−1459.

Impett, E. A., Javam, L., Le, B. M., Asyabi-Eshghi, B., & Kogan, A. (2013). The joys of genuine giving: Approach and avoidance sacrifice motivation and authenticity. *Personal Relationships, 20*(4), 740−754.

Iosifyan, M. A., Arina, G. A., & Nikolaeva, V. V. (2019). Values and fears: Value priorities and fear of health impairments. *Clinical Psychology and Special Education, 8*(1), 103−117.

Jiang, T., Canevello, A., Gore, J. S., Hahn, J. H., & Crocker, J. (2017). The association between compassionate goals and relational-interdependent self-construal. *Journal of the International Society for Self and Identity, 16*(2), 143−170.

Jo, H. S., Ou, Y-Y., & Kung, C-C. (2019). The neural substrate of self- and other-concerned wellbeing: An fMRI study. *PLoS ONE, 14*(10), e0203974.

Kang, Y. (2018). Examining interpersonal self-transcendence as a potential mechanism linking meditation and social outcomes. *Current Opinion in Psychology, 28*, 115−119.

Kang, Y., Cooper, N., Pandey, P., Scholz, C., O'Donnell, M. B., Lieberman, M. D., … Falk, E. B. (2018). Effects of self-transcendence on neural responses to persuasive messages and health behavior change. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 115*(40), 9974−9979.

Kang, Y., O'Donnell, M. B., Strecher, V. J., Taylor, S. E., Lieberman, M. D., & Falk, E. B. (2017). Self-transcendent values and neural responses to threatening health messages. *Psychosomatic Medicine, 79*(4), 379−387.

Kao, C. H., Su, J. C., Crocker, J., & Chang, J. H. (2017). The benefits of transcending self-interest: Examining the role of self-transcendence on expressive suppression and well-being. *Journal of Happiness Studies, 18*(4), 959−975.

Klimecki, O. M. (2019). The role of empathy and compassion in conflict resolution. *Emotion Review, 11*(4), 310−325.

Knight, G. P., Carlo, G., Mahrer, N. E., & Davis, A. N. (2016). The socialization of culturally related values and prosocial tendencies among mexican-american adolescents. *Child Development, 87*(6), 1758−1771.

Law, A., & Staudinger, U. M. (2016). Eudaimonia and Wisdom. In J. Vittersø (ed.), Handbook of eudaimonic well-being (pp.135−146), International Handbooks of Quality-of-Life.

Le, B. M., Impett, E. A., Kogan, A., Webster, G. D., & Cheng, C. (2013). The personal and interpersonal rewards of communal orientation. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(6), 694−710.

Leary, M. R., & Terry, M. L. (2012). Hypo-egoic mindsets: Antecedents and implications of quieting theself. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed.). New York: Guilford.

Lee, M. A., & Kawachi, I. (2019). The keys to happiness: Associations between personal values regarding core life domains and happiness in south Korea. *Plos One, 14*(1), e0209821.

Lim, D., & Desteno, D. (2016). Suffering and compassion: The links among adverse life experiences, empathy, compassion, and prosocial behavior. *Emotion, 16*(2), 175−182.

Liu, P., Wang, X., Li, D., Zhang, R., Li, H., & Han, J. (2021). The benefits of self-transcendence: Examining the role of values on mental health among adolescents across regions in China. *Frontiers in Psychology, 12*, 630420.

Liu, P., Zhou, S., Cui, L., Cai, D., & Li, D. (2022). Why does one want to feel socially engaging emotions? The role of self-transcendence values on desired emotions among adolescents. *Personality and Individual Differences, 185*, 111257.

Maio, G. R., Pakizeh, A., Cheung, W., & Rees, K. (2009). Changing, priming, and acting on values: Effects via motivational relations in a circular model. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(4), 699−715.

Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and Emotion, 40*(3), 351−357.

Morelli, S. A., Lee, I. A., Arnn, M. E., & Zaki, J. (2015). Emotional and instrumental support provision interact to predict well-being. *Emotion, 15*(4), 484−493.

Nelson, S. K., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2016). Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion, 16*(6), 850−861.

Persson, B. N., & Kajonius, P. J. (2016). Empathy and universal values explicated by the empathy-altruism hypothesis. *Journal of Social Psychology, 156*(6), 610−619.

Prioste, A., Narciso, I., Gonçalves, M. M., & Pereira C. (2016). Adolescent parents' values: The role played by retrospective perceptions of the family-of-origin. *Journal of Child and Family Studies, 25*(1), 224−231.

Reis, H. T., Maniaci, M. R., & Rogge, R. D. (2014). The expression of compassionate love in everyday compassionate acts. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(5), 651−676.

Ricard, M. (2010). *Why meditate? Working with thoughts and emotions*. New York: Hay House.

Rudnev, M., Magun, V., & Schwartz, S. H. (2018). Relations among higher order values around the world. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 49*(8), 1165−1182.

Runyan, J. D., Fry, B. N., Steenbergh, T. A., Arbuckle, N. L., Dunbar, K., & Devers, E. E. (2018). Using experience sampling to examine links between compassion, eudaimonia, and pro-social behavior. *Journal of Personality, 87*(3), 690−701.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069−1081.

Sagiv, L., Roccas, S., & Oppenheim-Weller, S. (2015). Values and well-being. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (2nd ed.). John Wiley & Sons, Inc.

Sarid, O., Melzer, I., Kurz, I., Shahar, D. R., & Ruch, W. (2010). The effect of helping behavior and physical activity on mood states and depressive symptoms of elderly people. *Clinical Gerontologist, 33*(4), 270−282.

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory advances and empirical tests in 20 countries. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 1−65). New York: Academic Press.

Schwartz, S. H. (2015). Basic individual values: Sources and consequences. In D. Sander and T. Brosch (Eds.), *Handbook of value*. Oxford: UK, Oxford University Press.

Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(3), 550−562.

Sigurdardottir, I., Williams, P., & Einarsdottir, J. (2019). Preschool teachers communicating values to children. *International Journal of Early Years Education, 27*(2), 170−183.

Song, J. H., Colasante, T., & Malti, T. (2018). Helping yourself helps others: Linking children's emotion regulation to prosocial behavior through sympathy and trust. *Emotion, 18*(4), 518−527.

Stellar, J. E., Gordon, A. M., Piff, P. K., Cordaro, D., Anderson, C. L., Bai, Y., … Keltner, D. (2017). Self-transcendent emotions and their social functions: Compassion, gratitude, and awe bind us to others through prosociality. *Emotion Review, 9*(3), 200−207.

Tamir, M., Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Riediger, M., Torres, C., Scollon, C., … Vishkin, A. (2016). Desired emotions across cultures: A value-based account. *Journal of Personality and Social Psychology, 111*(1), 67−82.

Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J., & Chakrabarti, B. (2019). Empathy and emotion regulation: An integrative account. *Progress in Brain Research, 247*, 273−304.

Twenge, J. M. (2015). Time period and birth cohort differences in depressive symptoms in the U.S., 1982−2013. *Social Indicators Research, 121*(2), 437−454.

Ungvary, S., Mcdonald, K. L., & Benish-Weisman, M. (2017). Identifying and distinguishing value profiles in american and israeli adolescents. *Journal of Research on Adolescence, 28*(2), 294−309.

Vaillant, G. (2002). *Ageing well: Surprising guideposts to a happier life. Landmark Harvard Study of Adult Development.* Little, Brown, NY.

Vishkin, A., Schwartz, S. H., Bloom, P. B., Solak, N., & Tamir, M. (2020). Religiosity and desired emotions: Belief maintenance or prosocial facilitation? *Personality and Social Psychology Bulletin, 46*(7), 1090−1106.

Wang, S.-Y., Wong, Y. J., & Yeh, K.-H. (2016). Relationship harmony, dialectical coping, and nonattachment: Chinese indigenous well-being and mental health. *Counseling Psychologist, 44*(1), 78−108.

Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 97*(3), 346−353.

Wong, P. T. P. (2012). The meaning mindset: Measurement and implications. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy, 4*(1), 1−3.

Wong, P. T. P. (2016). Meaning-seeking, self-transcendence, and well-being. In A. Batthyany (Ed.), *Logotherapy and existential analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute* (Vol. 1; pp. 311−322). Cham, CH: Springer.

Wong, P. T. P. (2020). *Made for Resilience and Happiness: Effective Coping with COVID-19 According to Viktor E. Frankland Paul T. P. Wong*. INPM Press.

Yang, X. (2016). Self-compassion, relationship harmony, versus self-enhancement: Different ways of relating to well-being in Hong Kong Chinese. *Personality and Individual Differences, 89*, 24−27.

Yang, Z. Y., Sedikides, C., Yue, X. T., & Cai, H, J. (2020). Sense of home buffers threats to the self. *Asian Journal of Social Psychology, 23*(3), 313−318.

Zibenberg, A., & Kupermintz, H. (2016). Personal values and intergroup empathy. *Journal of Human Values, 22*(3), 180−193.

The effect and mechanisms of self-transcendence values on durable happiness

LIU Ping[1], ZHANG Rongwei[2], LI Dan[1]

([1] *Department of Psychology, Shanghai Normal University, Shanghai* 200234, *China*)

([2] *Department of Public Administration, Fujian Academy of Governance, Fuzhou* 350108, *China*)

Abstract: Values play a guiding role during an individual's development and values are closely related to well-being. If a person focuses egocentrically on self-enhancement values, the consequence may be fluctuating happiness in forms of the alternation of transitory pleasure and afflictive effects. In constrast, if a person endorses values of self-transcendence in terms of caring for the well-being of others, the outcome may be durable happiness, which is characterized by a state of enduring contentment and inner peace. As far as the mechanism is concerned, an individual who endorses on self-transcendence values displays fewer defensive responses to self-threatening information as well as experiences more socially engaging emotions such as empathy, love and compassion, and he or she also exhibits more prosocial behaviors. Overall, through these three paths, individuals who endorsed the values of self-transcendence may experience durable happiness. A variety of methods and means should be used to investigate the effect of values of self-transcendence on durable happiness. In addition, other potential mechanisms between the two variables can be studied. Also, education about values of self-transcendence should be carried out to cultivate a healthy social mentality.

Key words: self-transcendence values, durable happiness, self-threatening, socially engaging emotions, prosocial behaviors